

La Vie Essentielle
Jeu 1
Motiv'actions

Le jeu est simple.

Le groupe de participants pêche une carte et tente de répondre à ce qui est demandé.

Tantôt ce sera un partage d'avis, tantôt un engagement à tenir et au final, chacun mettra en jeu l'envie d'avoir envie, l'envie de faire, l'envie d'être, l'envie de partager, l'envie d'oser, l'envie de coopérer, l'envie de faire confiance, l'envie d'aller à l'Essentiel.

La notion de liberté est primordiale car les participants peuvent décider ensemble comment organiser un temps de jeu, comment lui donner d'autres finalités, comment nourrir la créativité de chacun.

Créer, inventer, jouer, s'amuser...c'est essentiel !

60 cartes Motiv'actions

Motiv'action

1

Voici 3 pensées sur l'envie.

Qu'en pensez-vous ?

-L'envie c'est avant tout une question d'énergie.

-L'envie c'est comme l'appétit elle vient quand on a faim.

-Rien ne vaut l'envie si ce n'est la motivation.

Chaque participant(e) répond.

2- Vous êtes ici mais où aimeriez-vous être vraiment ?

3- Nommez trois choses qui vous font envie ? Echangez quitte à changer d'envie
Chaque participant(e) répond.

4- A quoi ne résistez-vous pas ? Un chocolat ? Un film à la télé ? Une bonne blague à faire ? Mais surtout surtout il y a une chose à laquelle vous ne résistez pas ! Pour chaque joueur, tour à tour, vous allez tenter de deviner quelle est cette chose en posant des questions qui n'auront pour réponses que « oui » ou « non ».

5- Cap ou pas cap ? Vous choisissez trois émotions (Peur-Joie- Colère-Tristesse-Dégoût- honte-surprise-apaisement.) et vous nous racontez une petite histoire en passant par ses trois émotions.

6-Engagement : vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez un de vos films préférés.

7- Vous avez envie d'être généreux. Vous allez promettre à un(e) des participant(e)s de lui offrir un cadeau. Vous prenez cet engagement et vous fixez une date devant témoin.

8-Vous êtes si bien dans votre lit et aucune envie de le quitter et pourtant il faut bien y aller ! Imaginez ce qu'il pourrait arriver si vraiment vous ne trouviez pas l'envie.

9- Oufti ! On vous demande de dresser en moins d'une minute une liste de 10 choses dont vous avez envie ! Après avoir accompli cet exploit vous êtes invités à comparer vos listes.

Chaque participant(e) crée sa liste.

10- C'est le Congrès international de la Jeunesse. Les orateurs ont parlé de l'école, du travail, de la famille, de l'avenir. On vous propose de prendre la parole pour à peine une minute. Qu'allez-vous dire ?

11- Cap ou pas cap ? Vous faites un compliment sincère à chacun(e) des participant(e)s.

12-Engagement : vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez un petit sketch soit d'un de vos comiques préférés soit et c'est encore mieux : un sketch que vous aurez inventé ! Il vous est permis de solliciter l'accompagnement d'un(e) autre participant(e).

13- Vous avez envie de ressembler à quelqu'un d'autre ? Si oui à qui ? Sinon pourquoi ?

14- Vous êtes coincé(e) dans un lieu ou dans une activité qui vous met mal à l'aise ou vous énerve. De quoi seriez-vous capable pour vous tirer de cette situation déplaisante ?

Chaque participant(e) répond.

15- Vous devez motiver un ami ou une amie attendu(e) pour un travail colossal. Qu'allez-vous lui dire ? Qu'allez-vous faire ?

16- Cap ou pas cap ? Vous nous chantez une chanson ou l'extrait d'une chanson qui vous tient à coeur !

17- Engagement : vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez une recette culinaire simple et plutôt rapide.

18- Vous avez envie de plaire ! Mais pour vous cela veut dire quoi:plaire ? Et comment faites-vous ou comment allez-vous faire ?

Chaque participant (e) répond.

19- Vous faites le constat que souvent vous êtes motivé(e) pour faire telle ou telle chose mais que souvent aussi votre motivation retombe ou disparaît. Que pourriez-vous faire ? Soyez conseillé(e)s et conseillers (ères) !

Chaque participant(e) répond, conseille et se fait conseiller.

20- Devant une tarte à la crème vous ne résistez pas à l'envie de... ? Partagez vos envies !

Chaque participant imagine sa tarte.

21- Un jour ou l'autre chacun ou chacune reçoit l'occasion d'être une personne remarquable ou remarquée. Quelle occasion serait votre occasion préférée ?

22- L'amour est le moteur de bien des envies. Faites sincèrement la liste de vos dix envies les plus folles ! Comparez vos listes et échangez sur ces envies.
Chaque participant (e) crée sa liste.

23- Engagement : vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez votre livre préféré. Si vous n'en avez pas encore, n'hésitez pas à vous faire conseiller !

24- Vous avez toujours eu envie d'être Saint-Nicolas ou Père Noël mais si vraiment c'était le cas : que feriez-vous de différent de tout ce qu'ils ont déjà fait ?

25- Dans le journal, vous découvrez une petite annonce : « on cherche une personne sachant ce qu'elle veut pour un emploi qui vaudra ce que cette personne en fera. Paiement assuré. ». Que faites-vous ?

26- Vous avez toujours eu envie de faire quelque chose qui vous rendrait assurément heureux ou heureuse mais soit vous n'avez pas eu le temps ou les moyens ou la chance ou autre chose. C'est votre cas ? Si oui racontez-nous cela sinon est-ce que vous vous sentez malheureux ou malheureuse ?

27- Engagement : vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez une personne que vous admirez. Si elle peut être là c'est magnifique sinon n'hésitez pas à utiliser des documents comme des photos, des vidéos, des témoignages....

28- Vous rappelez-vous quand, petit ou petite, on vous demandait d'aller au lit ou de manger vos légumes ou de faire autre chose et que vous répondiez : j'ai pas envie ?
Que pensez-vous de cela à l'heure actuelle ?
Chaque participant(e) répond.

29- On dit souvent que ce sont les curieux qui font avancer le monde . Etes-vous d'accord avec cette affirmation ? Et vous, qu'est-ce que votre curiosité aimerait soulever ?
Chaque participant(e) répond.

30- Actuellement, on peut dire que le coaching a la côte. Et si vous étiez coach, quel serait votre programme pour une personne qui ne trouve aucune motivation, aucune envie simplement d'être ?

31- Pouvez-vous faire la différence entre avoir des envies et avoir des pulsions ?
Chaque participant(e) peut répondre.

32- Engagement :vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez une oeuvre d'art dont vous êtes l'auteur(e). A vous de faire la lumière sur ce qu'est une oeuvre d'art !

33- C'est votre anniversaire ! Vous recevez un cadeau d'une personne inconnue qui y a accroché un message. Ce message dit : « Pour la personne la plus merveilleuse au monde qui sait ce qu'elle mérite ! Si ce n'est pas vous offrez le à une personne plus méritante ! » Que faites-vous ? Echangez sincèrement !
Chaque participant(e) répond.

34- Engagement : tous les participants acceptent de fixer une date de représentation : à cette date ils remettront tous ensemble un cadeau à une personne méritante. On peut proposer des candidats mais il faudra s'accorder.

35- Certains ont fait de l'envie un défaut mais avoir envie c'est peut-être une qualité. Quelle est la chose que vous faites avec le plus d'envie et qu'elle est celle que vous faites avec le moins d'envie ?
Chaque participant(e) répond.

36-Enfant, tout semblait nous faire envie. Vous rappelez-vous d'une envie qui n'a jamais été assouvie ?
Chaque participant(e) répond.

37- « Seule l'envie de savoir est celle qui compte ». Le saviez-vous ? Que pensez-vous de cette citation ?

38- Imaginez que vous êtes un créateur ou une créatrice de jouets. Quel jouet aimeriez-vous créer ?
Chaque participant(e) répond.

39-Engagement :vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous nous présenterez votre jeu préféré.

40- « A tout problème une solution ! ». Encore faut-il avoir envie de trouver la solution. Un(e) des participant(e)s invente un problème. Les autres proposent des solutions.

41- On vous propose un projet qui réellement vous fait envie : il s'agit de financer en partie un voyage de trois jours dans une ville inconnue. Votre envie vous motive ! Vous créez une liste d'au moins dix idées pour financer votre partie. Comparez vos listes et ensemble, sélectionnez trois idées : la plus réaliste, la plus originale et la plus absurde.
Chaque participant(e) crée sa liste.

42- Ce matin, vous avez une envie folle de surprendre toutes les personnes que vous

rencontrerez durant la journée. Comment pourriez-vous répondre à cette envie ?
Chaque participant(e) répond.

43- Vos amis vous emmènent au restaurant et sans vous montrer la carte, ils vous proposent de manger ce que vous voulez car le cuisinier peut tout faire. Composez votre menu avec au maximum cinq plats en imaginant bien entendu que vous pourriez tout manger.

44- A la une du journal, on présente un exploit qui vous ferait envie. Quel serait cet exploit ?

45- Cap ou pas cap ? Vous devez nous raconter une histoire tellement triste qu'elle vous fait pleurer. N'hésitez pas à forcer. L'envie de bien faire est parfois surprenante. Pour vous aider les participant(e)s se conditionnent. Et si ça fonctionne, un(e) autre participant(e) enchaîne mais cette fois avec une histoire qui fera rire.
Au moins deux participant(e)s sont engagé(e)s.

46- Cap ou pas cap ? Vous êtes un politicien ou une politicienne et vous nous faites un petit discours sur l'envie d'aller de l'avant. Pouvez-vous nous ravir en moins de deux minutes ?

47- Engagement :vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez une prestation musicale même si vous n'êtes pas musicien(ne).

48- Connaissez-vous quelqu'un qui, un jour, vous aurait donné envie d'être meilleur(e) ? Si oui racontez-nous cela ? Sinon aimeriez-vous que cela vous arrive ?
Chaque participant(e) répond.

49- Y a t'il un talent qui vous ferait envie ? Si oui lequel ? Sinon pouvez-vous nous parler d'un de vos talents ?
Chaque participant(e) répond.

50- Vous avez envie de dire des choses mais vous préférez les écrire comme beaucoup de personnes qui sèment leurs graffitis. Quelle phrase fixeriez-vous sur un mur quelque part ?
Chaque participant(e) répond.

51- Imaginez que dans quelques instants vous allez pouvoir activer votre goût, votre vue, votre toucher, votre ouïe, votre odorat. Dites-nous ce qui vous ferait envie ?
Qu'auriez-vous envie de goûter, de voir, de toucher, d'entendre, de sentir... ?
Chaque participant crée sa liste puis on compare et on commente.

52- Vous vous trouvez devant une immense toile blanche et on vous demande de créer une oeuvre en vous inspirant librement. Qu'allez-vous créer ?

Chaque participant répond.

53-Engagement : vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez une théorie socio-économique pour que chaque habitant se sente heureux.

Le participant peut avoir recours à des documents.

54- Engagement : vous acceptez devant le groupe de fixer une date de représentation : à cette date vous présenterez votre solution pour gérer les problèmes de la migration.

Les autres participants préparent des questions pour l'orateur qui peut avoir recours à des documents.

55-C'est votre anniversaire. Vous avez envie de faire une belle fête mais pas question que vos parents mettent la main à la poche. Qu'allez-vous faire ?

56-Chaque personne a des besoins différents et des valeurs différentes. Chaque participant va lister 5 besoins et 10 valeurs puis comparer avant de répondre collégialement à la question suivante : dans la vie de quoi dépend votre bonheur ?

57-Cap ou pas cap : vous allez vous présenter comme la personne la plus exceptionnelle au monde pour aussitôt vous présenter comme la plus détestable. Vous pouvez aussi faire l'inverse.

Tous les participants jouent et n'hésitent pas à passer par le jeu de la surenchère.

58- « Dans la vie, tout est une question d'envie » c'est le titre de votre dernier livre. Aujourd'hui vous êtes l'invité d'une émission littéraire où vous allez répondre aux questions de vos lecteurs.

Tous les participants sont lecteurs et questionneurs. Le participant qui joue l'auteur choisira en fin d'interview un nouvel auteur et un nouveau titre de livre.

59- Faites une liste de vos phobies ensuite échangez. Choisissez une phobie que vous seriez prêt(e) à affronter.

Tous les participants font leur liste qu'ils aient peur ou non de la faire.

60- Nous connaissons tous des leaders qu'ils soient politiques ou autres. Certains ont été porteurs de catastrophes, d'autres de changements, d'autres encore de révolutions. Quel genre de leader auriez-vous envie d'être ? Par où commencer ?

Tous les participants échangent et pourquoi pas s'engagent à de premières actions de leader positif.